VALÉRIE DUCHARME

À la rescousse des mamans

PHOTO ALAIN DION

Valérie Ducharme a démarré Maman Répit en août dernier. Entourée de mamans qui œuvrent en périnatalité, elle propose un document pour mieux vivre la période qui suit l'accouchement.

C'est connu, un bébé ne vient pas avec un mode d'emploi, pas plus que le rôle d'une mère n'est assorti d'un guide de l'utilisatrice. Aussi, alors que la documentation liée à la période prénatale abonde, très peu d'écrits se concentrent sur la vie après l'accouchement. Pour toutes ces raisons, la mère de trois enfants derrière Maman Répit, Valérie Ducharme, s'est entourée de mères de famille qui œuvrent en périnatalité pour accoucher d'un document consacré à la période postnatale. Son but ? Améliorer la condition de vie des femmes, des bébés et de la famille après une naissance. Mais ce n'est pas tout.



Isabelle Gaboriault

isabelle.gaboriault@hebdoleplus.qc.ca

Valérie Ducharme regrette de voir que la société actuelle n'ait aucune philosophie de naissance. Elle se désole de voir que socialement, il n'est pas entièrement acquis qu'une mère doive se reposer après un accouchement pour récupérer physiquement, pour s'adapter à l'allaitement, pour comprendre et apprendre à connaître son bébé, pour soigner et protéger le périnée et pour, tout simplement, dormir.

«Récupérer d'un accouchement, ce n'est pas rien!», lance celle qui a trois enfants en bas âge (5 ans, 2 ans 1/2 et 1 an/1/2).

«C'est comme de découvrir un nouveau pays, poursuit-elle. On est en voyage! Le bébé amène inévitablement un ralentissement de toutes les sphères de la vie, alors c'est clair que les mères ont besoin de support.»

Soutenir les mères aux lendemains d'un accouchement, Valérie Ducharme, technicienne en travail social, en fait sa spécialité. Avec Maman Répit, fondé en août 2012, elle offre de l'aide à domicile pour les mamans autant en pré qu'en postnatal. Comme elle s'intéresse à la santé des femmes et aux conditions de vie des mères, elle cherche à mieux les informer afin qu'elles fassent des choix plus éclairés en matière postnatale. *Maman Répit permet aux femmes de vivre leur rôle de mère,* peut-ont d'ailleurs lire sur son site Internet (www.mamanrepit.com).

Un désir d'aider né de ses propres expériences de maternité. «J'ai vécu le choc du premier et ça a été un choc assez intense! , raconte Valérie. Je me trouvais une maman moyenne. Pourquoi je ne savais pas quoi faire avec mon bébé? J'ai vécu de l'isolement, de la culpabilité et un sentiment d'incompétence de ne pas être un parent idéal.»

De grands bouleversements qui l'ont menée à une prise de conscience. Elle devait chercher à comprendre pourquoi elle ne se sentait pas la hauteur. Et à son deuxième accouchement, le choc a été moins fort. «Et les femmes présentes à mes accouchements (Valérie a accouché trois fois à la maison) m'ont connectée à une force intérieure, la force de la maternité, et ça a changé ma vie!» «Mais pourquoi on est déconnectée de même?», demande-t-elle en riant. Ramener les femmes à prendre le contrôle sur leur façon de vivre leur maternité, à se faire confiance et à s'écouter, voilà ce qu'elle leur souhaite et ce qu'elle vise avec Maman Répit comme avec son document postnatal.

«Toutes les mères devraient avoir accès à une présence nourricière, dit Valérie. Une présence qui rassure, qui soutient et qui peut comprendre ce que vous vivez et mettre des mots sur ce que vous ressentez. Tout ce maternage auprès de la mère consolide une grande force en elle et lui permet de materner à son tour, de se relever graduellement et de retrouver l'énergie dont elle a besoin pour cheminer dans son rôle parental. C'est toute la famille qui en bénéficie, dont le papa!»

La vie après l'accouchement

Le document créé par Valérie Ducharme et ses mamans complices est disponible en ligne sur le site de Maman Répit, dans l'onglet Boîte à outils. Les mamans y trouveront de l'information pour favoriser le retour d'énergie, pour protéger le périnée et favoriser la fermeture du bassin après l'accouchement. La liste des services offerts sur le réseau multidisciplinaire Famille Santé, partenaire de Bébé Santé, de l'information sur l'allaitement et sur les signes de la détresse maternelle. Et c'est gratuit. «J'ai voulu faire quelque chose de concret, pas trop lourd à lire, précis et accessible à toutes les mamans, et ce, partout dans le monde!», tranche Valérie Ducharme.

«Rien n'existe comme tel, ajoute-t-elle. Je veux apporter mon soutien avec ce recueil pratique pour éviter la détresse maternelle et briser l'isolement. Je veux faire avancer les choses.»